

*Mentes brilhantes, mentes treinadas*

*Seja líder de si mesmo*

Copyright © 2007 by Augusto Jorge Cury

**Copyright © 2011, 2017 EDITURA FOR YOU**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Stelian Bigan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**CURY, AUGUSTO**

**Minți sclipitoare, minți antrenate: fii propriul tău lider/dr.**

Augusto Cury; trad. din lb. portugheză de Georgiana Bărbulescu. -

Ed. rev.. - București: For You, 2019

ISBN 978-606-639-303-4

I. Bărbulescu, Georgiana (trad.)

159.9

**Editura For You**

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695, 0724.212.691

E-mail: [comenzi@editura-foryou.ro](mailto:comenzi@editura-foryou.ro)

Website: [www.editura-foryou.ro](http://www.editura-foryou.ro)

Facebook: EdituraFY

Instagram: [@edituraforyou/](https://www.instagram.com/edituraforyou/)

Twitter: [@EdituraForYou](https://twitter.com/EdituraForYou)

**Dr. Augusto Cury**

Minți sclipitoare,  
minți antrenate



Fii propriul tău lider

Ediție revizuită

Traducere din limba portugheză  
de Georgiana Bărbulescu

Editura For You  
București

- Gardner, H. – *Inteligências Múltiplas: a teoria e a pratica*, Porto Alegre, Artes Médicas, 1994
- Hall, Lindzey – *Teorias da Personalidade*, São Paulo, EPU, 1973
- Heidegger, Martin – *Os Pensadores*, São Paulo, Abril Cultural, 1989
- Husserl, L.E. – *La Filosofia como Ciência Estricta*, Buenos Aires, Nova, 1980
- Jung, Carl Gustav – *O Desenvolvimento da Personalidade*, Petrópolis, Vozes, 1961
- Lipman, Matthew – *O Pensar na Educação*, Petrópolis, Vozes, 1995
- Morin, Edgar – *Os Sete Saberes Necessarios e Educação do Futuro*, São Paulo, Cortez/ UNESCO, 2000; Relatório feito a pedido da UNESCO
- Piaget, Jean – *Biologia e Conhecimento*, 2. ed., Petrópolis, Vozes, 1996
- Pinker, Steven – *Como Funciona la Mente*, Buenos Aires, Planeta, 2001
- Sartre, Jean Paul – *O Ser e o Nada: ensaio de ontologia fenomenológica*, Petrópolis, Vozes, 1997
- Steiner, Claude – *Educação emocional*, 2. ed., Rio de Janeiro, Objetiva, 1997
- Tavares, J. (Org.) – *Resiliência e Educação*, São Paulo, Cortez, 2001

## Cuprins

### Minți sclipitoare, minți antrenate

Introducere	9
Capitolul 1 / Iubirea inteligentă și mințile sclipitoare	17
Capitolul 2 / Minți antrenate pentru a iubi și a construi relații	33
Capitolul 3 / Minți nepregătite	43
Capitolul 4 / Minți care se cunosc pe sine	53
Capitolul 5 / Minți agitate	69



### Fii propriul tău lider

Introducere	91
Capitolul 1 / Ultima frontieră a științei: descoperirea a ceea ce suntem	93
Capitolul 2 / N-am fost învățați să ne fim propriii lideri	99
Capitolul 3 / Pătrunderea în mintea umană: imaginea ei ca teatru	105
Capitolul 4 / Cealaltă față a poveștii	111
Capitolul 5 / A urca pe scenă sau a rămâne în public: aceasta-i întrebarea!	117
Capitolul 6 / Înțelegerea teatrului din mintea umană	123
Capitolul 7 / Cei trei actori secundari din teatrul minții	127
Capitolul 8 / Tehnici psihologice pentru a-ți fi propriul lider	137
Considerații finale	149
Bibliografie	153

## Capitolul 1

# Iubirea inteligentă și mințile sclipitoare

### **Iubire *versus* rațiune**

Mintea umană este ca pendulul unui ceas. Ea oscilează între rațiune și emoție. Capacitatea noastră de a tolera, de a ne solidariza, de a ne dărui, de a ne amuza, de a crea, a intui și a visa constituie câteva dintre minunile ce se ivesc din acest pendul complex. Iubirea reprezintă rodul său cel mai minunat.

Însă atenție la deviațiile acestui pendul! Dacă suntem prea puțin raționali și prea emoționali, vom trăi nenumărate „dureri de cap“, ne vom construi singuri conflicte. Ne va fi teamă în fața unor lucruri mărunte, vom fi neliniștiți din pricina unor fapte care încă nu s-au petrecut, vom fi tulburați de fantezii prostești, vom fi îngrijorați de criticile și părerile altora. Iubirea nu va fi inteligentă, ci va fi o pasiune maladivă: intensă, dar agresivă; puternică, dar care va controla; va dărui, dar va cere ceva în schimb. Iubirea

lipsită de inteligență este descentrată, reduce capacitatea de a face alegeri și denaturează arta de a învăța.

Pe de altă parte, dacă suntem prea puțin emoționali și excesiv de raționali, vom iubi puțin, ne vom dăruia, dar dăruirea va fi precară și visurile noastre vor fi limitate. Deși este posibil să fim aplaudați de către societate, vom fi lipsiți de strălucire; chiar dacă dispunem de sume mari de bani, vom fi nefericiți; chiar și cu o cultură academică remarcabilă, vom fi imaturi. Cei care își programează calendarul aproape numai sub influența rațiunii sfârșesc în noroiul plictiselii, nu cuceresc, sunt previzibili, anchilozați, lipsiți de creativitate. Nu-i încântă pe ceilalți și nu se încântă nici pe ei înșiși.

Iubirea are nevoie de doze mari de emoție, dar și de doze moderate de rațiune. Trebuie să-și asume riscuri, dar fără a lăsa deoparte cântărirea consecințelor. Are nevoie de dăruire, dar fără a aștepta prea mult în schimb. Iubirea lipsită de fundamentul rațiunii generează supraprotecție. Iar supraprotecția înăbușă creativitatea, blochează capacitatea de a înfrunta provocările, întemnițează fermitatea.

## Iubirea inteligentă

Iubirea inteligentă constituie fundamentul pentru o minte sclipitoare, hrănește sănătatea psihică, lărgeste orizonturile intelectuale, eliberează imaginația, stimulează arta interiorizării și a introspecției, ascute spiritul de observație. Acela care iubește construiește ferestre *light* pe solurile conștiente și inconștiente ale memoriei sale. Acestea iluminează eul ca autor al propriei istorii, accentuează

principiul bucuriei, constituie un suport pentru stima de sine și cristalizează relația cu sine și cu ceilalți.

Tu trăiești iubirea inteligentă?

Cei lipsiți de acest tip de iubire iartă puțin, dar judecă mult; sunt slabi când este vorba să îmbrățișeze, dar puternici când este vorba să excludă; sunt lenți în a se dăruia, dar iuți în a întoarce spatele. Sunt, prin urmare, foarte buni pentru a conviețui cu mașini, dar cu totul nepotriviiți pentru a relaționa cu oameni. Iar ca ființe umane, deși nu-și dau seama, strigă după iubire, precum un însetat care caută apă într-un ținut uscat, dar nu știe unde se află izvorul.

Nu de puține ori am fost nevoit să-mi recunosc slăbiciunea, să recunosc eu însumi că-mi lipsește iubirea inteligentă. Am căutat-o ca un însetat, ca să-mi rescriu istoria emoțională.

Acela care nu dezvoltă iubirea inteligentă nu-și educă eul pentru a fi administrator al minții sale, se teme să-și asume nechibzuința și să-și recunoască dificultățile. Neagă faptul că este bolnav, își neagă fragilitatea, neagă că este o ființă umană. Se pedepsește singur când greșește, are o nevoie patologică să fie întotdeauna așa cum trebuie. Poate să aibă titluri academice pe pereți, dar îi lipsesc titlurile înțelepciunii în suflet.

## Iubirea inteligentă, propovăduită de Învățătorul învățătorilor

Iubirea inteligentă exercită o influență autentică și benefică, este concretă, strategică, relaxantă și plină de generozitate. Acest tip de iubire a fost propovăduit de către

omul cel mai vestit din istorie: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși.“ Un asemenea fel de a gândi reflectă excelența iubirii: o iubire ce trece dincolo de limitele religiozității și intră pe terenurile mai solide ale psihiatriei, psihologiei, sociologiei, filosofiei și pedagogiei.

Din nefericire, Învățătorul învățătorilor a fost studiat de-a lungul vremii numai din perspectiva teologiei și a spiritualității, nu și din aceea a psihologiei sau a altor științe. Nenumărați creștini care afirmă că-L urmează s-au îmbolnăvit din cauză că n-au înțeles instrumentele pe care El i-a învățat să le folosească pentru a cultiva și a administra teritoriul emoțiilor. Prin intermediul acestor instrumente, El a transformat leproși în prinți, prostituate în regine, pescari în gânditori.

În trecut, am fost unul dintre cei mai mari atei; azi, consider că a crede în Dumnezeu este un act inteligent. Nu susțin o religie anume și, independent de faptul că cineva urmează o anumită religie, oricare ar fi ea, sau că este ateu, instrumentele derivate din gândirea Învățătorului învățătorilor pot contribui la maturizarea eului și la sănătatea psihică globală.

Să vedem, în continuare, câteva dintre aceste instrumente, extrase din simpla și extraordinara sugestie „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși“.

- Cine nu se iubește nu-i va iubi niciodată profund pe aceia cu care relaționează.
- Cine se pedepsește nu va fi tolerant cu ceilalți.
- Cine cere prea mult de la sine va fi extrem de exigent cu ceilalți.

- Cine nu-și respectă weekendul și nici patul va răspândi neliniștea și cu greu îi va învăța pe cei dragi să se relaxeze.
- Cine nu are grijă de calitatea vieții sale va fi mai puțin pregătit pentru a avea grijă de a celorlalți.
- Cine își este propriul călău cu greu va fi generos cu ceilalți.
- Cine nu-și alimentează stima de sine cu greu îi va ajuta pe ceilalți să-și transforme eșecurile în prilejuri de dezvoltare personală.
- Cine își îngroapă visurile va deveni un specialist în a înmormânta visurile celorlalți.
- Cine își trece lacrimile sub tăcere anevoie le va acorda celorlalți libertatea de a-și plânga durerea.
- Cine nu-și dă o nouă șansă va avea o slabă capacitate de a-i stimula pe ceilalți să ia totul de la capăt.

### 15 diferențe între pasiunea bolnăvicioasă și iubirea inteligentă

Societățile moderne nu ne educă pentru a naviga în apele emoțiilor. Învățăm lecțiile necesare pentru a dezvolta limbajul vorbit, dar nu și lecțiile fundamentale pentru a dezvolta limbajul emoțiilor. Am atins apogeul tehnologiei digitale, dar ne aflăm în „Epoca de piatră“ a maturității emoționale. Greșelile pe care *Homo sapiens* le comitea în secolele trecute fac parte și azi din rutina zilnică a milioane de ființe umane, atât din Occident, cât și din Orient.

În zilele noastre, este foarte ușor să construim relații nesănătoase cu copiii, cu elevii, cu prietenii și, în special, cu persoana pe care o alegem ca să construim împreună o istorie personală. Mult prea adesea, pasiunea irațională și nesănătoasă se confundă cu iubirea inteligentă.

Antrenarea eului ca administrator al emoțiilor pentru a cuceri iubirea inteligentă trebuie să fie ținta fundamentală a oricărei ființe umane, din orice cultură, dacă vrea să-și dezvolte o minte sclipitoare, în special pentru stabilirea de relații sănătoase, trainice, fericite și bazate pe cooperare. Diferențele dintre pasiune și iubire – descrise în mod sintetic în continuare – sunt principii universale și pot fi privite ca instrumente pentru a exersa continuu. Dacă sunt bine utilizate, ele transformă o emoție bolnavă într-o iubire sănătoasă și inteligentă.

### **1. Pasiunea trăiește în mocirla nesiguranței; iubirea inteligentă trăiește pe terenul încrederii.**

Nesiguranța erodează bucuria, favorizează suferința și cultivă teama în cadrul relației. Încrederea favorizează odihna, fortifică afecțiunea, stimulează calmul persoanei iubite. Dacă iubirea nu este saturată de încredere reciprocă, ea nu se menține, ci devine o pasiune instabilă, care generează numai doze răzlețe de bucurie, în unele momente, și doze (mai mari) de suferință, în altele.

Acela care dezvoltă o iubire inteligentă are încredere în sine și se respectă. Și, pentru că are încredere în sine și se respectă, are, de asemenea, încredere în celălalt și îl respectă. O persoană nesigură își proiectează nesiguranța asupra celui alt și trăiește pe un teren minat.

### **2. Pasiunea controlează pașii; iubirea inteligentă stimulează mersul înainte.**

Acela care controlează pașii celor pe care îi iubește are o pasiune egoistă, asfixiază libertatea, îi controlează traiectoria. Este un specialist în a crea obstacole pe drumul lor, chiar dacă sub o formă disimulată.

Iubirea inteligentă, dimpotrivă, îi stimulează pe cei dragi să-și urmeze calea, le promovează talentele și calitățile, îi încurajează să-și asume riscuri, să pășească pe teritorii neexplorate.

### **3. Pasiunea arde de gelozie; iubirea inteligentă arde de bucurie pentru succesul celui alt.**

Din iubirea inteligentă nu lipsește o doză de gelozie blândă, dar gelozia intensă face parte din pasiunea bolnăvicioasă. Acela care arde de gelozie își minimalizează propria valoare. Vrea să-l controleze pe celălalt, căci nu are control asupra sieși. Vrea să-l domine, căci nu-și poate domina conflictele.

Iubirea inteligentă, dimpotrivă, îi dă libertate celui drag, se gândește la succesul lui, îi impulsionează proiectele, îl încurajează să se depășească. Cine iubește cu o iubire inteligentă devine cel mai mare promotor al visurilor partenerului său de viață.

### **4. Pasiunea corectează în public și laudă în particular; iubirea inteligentă laudă în public și aduce critici în particular.**

Acela care corectează sau își critică în public partenerul de viață arhivează traume în mintea acestuia și

generează cutremure în cadrul relației. Frecușurile și discuțiile dintr-un cuplu în fața celorlalți, inclusiv în fața copiilor, constituie forma cea mai eficientă de a prejudicia sănătatea psihică a tuturor.

Iubirea inteligentă protejează întotdeauna cuplul. Dacă unul greșește într-un cadru social, celălalt rămâne tăcut și discută despre greșeală în particular; apoi, dacă vede că celălalt a înțeles, îl laudă în public. Știe că cei puternici investesc încredere în cei care dau greș, iar cei slabi îi condamnă.

### **5. Pasiunea generează individualismul; iubirea inteligentă generează altruismul.**

Pasiunea este egoistă, egocentrică. Mai întâi, dorește să se satisfacă pe ea însăși, să se ocupe de propriile necesități, abia după aceea se ocupă de nevoile celui alt.

Iubirea inteligentă, dimpotrivă, își are temelia în altruism, se gândește mai întâi la celălalt și apoi la sine. Altruistii nu se tem să se dăruiască, iubesc munca în echipă, visează ca un cuplu.

De cealaltă parte, individualiștii se tem să se ofere, văd relația ca un drum cu sens unic, visează singuri.

### **6. Pasiunea nu cere dialog; iubirea inteligentă nu supraviețuiește fără el.**

Pasiunea se poate întreține doar cu săruturi, îmbrățișări, sex, mângâieri și ceva conversații superficiale.

Pe lângă aceste necesități, iubirea inteligentă are și cerințe mai complexe. Are o nevoie vitală de dialog, are nevoie de schimburi profunde, are nevoie să intre în zonele cele mai profunde ale celui iubit. O astfel de iubire

are nevoie să-l descopere pe celălalt, să-și arate preocuparea pentru el, să pătrundă în confortul său, în coșmarurile lui, în dificultățile, proiectele sale.

Iubirea inteligentă iubește apropierea fizică și pe cea interioară, pe când pasiunea iubește apropierea fizică și disprețuiește apropierea psihică.

### **7. Pasiunea se gândește la propria fericire; iubirea inteligentă se gândește la fericirea celui alt.**

Pasiunea este o gaură neagră care sugă energia celui iubit și îi produce acestuia o uzură excesivă. Pasiunea își caută propria satisfacție, nu este preocupată prea profund de fericirea celui alt, deși în vorbe afirmă contrariul.

Iubirea inteligentă se gândește tot timpul la „subvenționarea“ fericirii celui alt. Zâmbetul și binele celui alt o bucură, o însuflețește, îi hrănește bucuria. Este pe deplin conștientă că nu se atinge fericirea dacă nu sunt amândoi fericiți.

### **8. Pasiunea oscilează între Rai și Iad; iubirea inteligentă este stabilă chiar și în fața adversităților.**

Persoana care trăiește o pasiune bolnăvicioasă are reacții extreme. Se comportă când ca un om foarte chibzuit, când ca unul absolut irațional. Se topește fie de afecțiune, fie de furie și critici obsesive. Dă dovadă când de calm, când de agresivitate. A trăi cu o astfel de persoană este ca și când ai călca printre ouă, întrucât nu se știe niciodată în ce ape se scaldă.

Iubirea inteligentă, dimpotrivă, prezintă stabilitate. Chiar dacă traversează văi și munți, crize și dificultăți,

schimbările ei nu sunt nici bruște, nici devastatoare. Acest tip de iubire rezistă la adversități. Are maturitatea să spună „Hai s-o luăm de la capăt“, are curajul să spună „Am greșit“, are sensibilitatea să declare „Te iubesc și am nevoie de tine“.

Iubirea inteligentă e stabilă precum câmpiile, pe când pasiunea este instabilă precum un vulcan.

### **9. Pasiunea se hrănește cu anxietate; iubirea inteligentă se hrănește cu calm.**

Pasiunea, ca urmare a controlului, a pretențiilor, a geloziei arzătoare, alimentează psihicul cu anxietate, neliniște, stres. Consecința este că generează cefalee, oboseală, insomnii.

Iubirea inteligentă, pentru că e jalonată de dialog, pentru că e generoasă și participativă, hrănește psihicul cu o oază de liniște.

Pasiunea simte o nevoie patologică de a-l schimba pe celălalt, pe când iubirea inteligentă știe că nimeni nu schimbă pe nimeni, în afară de sine. Minunate povești de iubire au un sfârșit tragic nu din cauza lipsei de afecțiune, ci din cauza văpăilor generate de confruntări și din cauza frecșurilor, care ajung, treptat, să domine relația. Iubirile trainice și inteligente sunt cultivate pe solurile seninătății și răbdării.

### **10. Pasiunea disperă în fața furtunilor; iubirea inteligentă prinde rădăcini în focul crizelor.**

În fața conflictelor pe care le traversează cuplul, pasiunea se înfricoșează în fața furtunilor, disperă, creează rupturi.

Eul care iubește cu o iubire inteligentă vede prin furtună ploaia, amestecă picăturile căzute din cer cu lacrimile, pentru a-și uda rădăcinile cele mai adânci.

Pasiunea bolnăvicioasă are o nevoie patologică de a ieși bine tot timpul, pe când iubirea inteligentă cere scuze fără teamă, își recunoaște greșelile și luptă pentru relație. O astfel de iubire se liniștește, rămâne tăcută, așteaptă să se așeze totul, pentru ca apoi să abordeze problemele și să rezolve conflictele.

### **11. Pasiunea produce rupturi traumatizante; iubirea inteligentă reface traiectoria.**

Pasiunea este bruscă, brutală, agresivă, deși pare mieroasă și plină de alintări. În fond, prin toate elementele deja descrise, pasiunea ascunde o bombă gata să explodeze, iar când o face, provoacă traume dramatice.

Iubirea inteligentă este mereu deschisă pentru începerea unui nou capitol. Cei care iubesc astfel știu că nu există suflete gemene și nici oameni perfecți. Mai știu și că respectarea limitelor celuilalt și folosirea artei înțelegerii sunt instrumente fundamentale pentru alimentarea celei mai frumoase bucurii în cadrul relației.

### **12. Pasiunea pretinde mai mult decât dăruiește; iubirea inteligentă dăruiește mai mult decât pretinde.**

Eul care trăiește o pasiune bolnăvicioasă se dăruiește, dar această dăruire este sufocantă, căci factura pe care o încasează e foarte costisitoare, întrucât pretinde foarte mult în schimb.